

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Softball merupakan salah satu olahraga dalam bentuk permainan beregu (sembilan orang per regu) yang diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887 di kota Chicago, Amerika Serikat. Setiap tahun di Amerika Serikat lebih dari 80 juta orang berpartisipasi dalam olahraga baseball dan softball (Farhadian, Tlougan, Adams et al., 2013: 575). Masing-masing regu softball mendapat giliran menjadi pemain bertahan (*deffense*) dan menyerang (*offense*) masing-masing tujuh kali, dengan tujuh babak. Olahraga softball juga sangat populer di Negara lain seperti Meksiko, Kuba, Jepang. Kejuaraan softball Indonesia pertama kali masuk agenda penyelenggaraan PON (Pekan Olahraga Nasional) ke VII di Surabaya (Kosasih E, 1993: 314).

Regu dalam permainan ini terdiri dari sembilan orang pemain inti. *Batting order* (BO) adalah daftar urutan memukul dari tim penyerang. BO 1 sebutan untuk pemain penyerang urutan pertama, BO 2 sebutan untuk pemain penyerang urutan kedua, dan seterusnya, sedangkan regu bertahan yang sudah diberi tugas sesuai dengan namanya masing-masing menempati daerahnya. Jika pemain bertahan dapat berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak tiga orang maka akan dilakukan pergantian permainan (Hartati dan Kristiyandaru, 2011:13). Permainan ini diperlukan ketepatan saat memukul dan melempar bola, serta kecepatan berlari, dengan demikian softball adalah permainan yang memerlukan ketepatan dan kecepatan. Permainan ini juga membutuhkan ketangkasan dan menguras banyak pikiran (Mukholid, 2004: 58).

Setiap olahraga mempunyai karakteristik masing-masing khususnya olahraga softball. Olahraga ini tidak dapat dikuasai secara singkat karena ada hal penting yang harus dilatih. Seorang pelatih harus mampu merancang program latihan yang bermutu dengan memadukan perkembangan iptek kedalam penyusunan program latihannya (Akhmad, 2015: 81). Diperlukan proses pembelajaran dan pelatihan terprogram agar dapat menguasai teknik-teknik dasar dengan sempurna karena pada dasarnya, pembelajaran serta pelatihan yang baik dan benar merupakan suatu proses yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga.

Permulaan permainan ini dimulai dari lemparan pelambung (*pitcher*) dengan melempar bola ke arah pemukul (*batter*) yang menggunakan alat pemukul (*bat/stick*). Dua regu tersebut ada yang menjadi regu penjaga (*defense*) dan regu pemukul (*offense*). Dikatakan bola *strike* apabila hasil lemparan dari *pitcher* tepat masuk zona diantara bawah siku dan lutut si pemukul (*strike zone*). Pemukul diberikan kesempatan tiga kali bola *strike*, apabila kesempatan tidak digunakan dengan baik maka pemukul dianggap mati. Pemukul yang berhasil memukul bola harus berlari sekuat tenaga dengan menyentuh masing-masing *base* sampai kembali ke *home plate* dengan selamat (tidak terjadi *tag/ catchball*), dan mendapat nilai satu. Upaya ini dilakukan tiap regu dalam berlomba untuk mengumpulkan angka, jika pelari (*runner*) secara sah menyentuh *base 1*, *base 2*, *base 3* dan *home plate* sebelum terjadi *out* ketiga, maka skor dicatat (Hartati dan Kristiyandaru, 2011: 83).

Setiap pemain softball dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar permainan karena softball merupakan permainan beregu. Beberapa teknik yang

harus dikuasai dalam olahraga softball adalah melempar (*throwing*), menangkap(*catching*), memukul(*batting*), meluncur (*sliding*) dan lari antar base (*baserunning*)(Parno, 1992:16). Meningkatnya penggemar *softball* di berbagai daerah, ISF (*Internasional SoftballFederation*) segera membuat peraturan untuk mengatur permainan tersebut. Hal ini memungkinkan adanya pertandingan antar Negara mengingat adanya organisasi dan peraturan resminya yang dibentuk oleh ISF.

Perhatian terhadap cabang olahraga ini semakin serius dikarenakan perkembangan softball yang cepat dan adanya kompetisi antara Negara setiap tahunnya. Jakarta, Bandung, Palembang, Semarang dan Surabaya merupakan daerah awal berkembangnya softball di Indonesia. Di lingkungan masyarakat terutama pelajar dan mahasiswa kini telah menjadikan softball sebagai salah satu cabang olahraga yang populer. Untuk menyalurkan kegiatan-kegiatan softball di Indonesia, maka dibentuklah organisasi yang mengatur permainan softball yaitu Organisasi Induk dengan nama PERBASASI (Perserikatan Baseball dan Softball Amatir Seluruh Indonesia) yang diketuai oleh Andika Monoarta.

Mulai tahun 2013, Indonesia Intercollegiate Softball League (IISL) merencanakan untuk menyeleksi pemain-pemain terbaik dari beberapa universitas di seluruh Indonesia. Rencana ini mulai terselenggara di tahun 2017 untuk mencari bibit-bibit atlet putra pada kejuaraan di Kanada 2017, selanjutnya persiapan pada Asian Games 2018 di Jakarta dan kejuaraan Sea Games pada tahun 2019 di Filipina mendatang sehingga diperlukan pembinaan sebaik-baiknya sejak usia dini, seperti diadakannya turnamen atau kejuaraan antar klub lalu dipilih atau

disaring pemain-pemain yang terbaik dari masing-masing klub tersebut untuk mewakili Indonesia dalam kejuaraan softball di kawasan Asia Tenggara.

Pembinaan softball dimulai dari sekolah-sekolah yang masuk dalam kurikulum sebagai salah satu cabang olahraga pilihan ekstrakurikuler. Usia dini adalah usia yang tepat untuk mendapat pembinaan softball karena usia sekolah merupakan usia yang sangat mendukung perkembangan jasmani dan rohani yang membutuhkan rangsangan berupa gerak. Tahap-tahap awal dalam melakukan pembinaan lebih ditekankan pada penguasaan teknik dasar, karena dalam permainan softball sangat dibutuhkan untuk mengembangkan mutu dari permainan dan untuk dapat memenangkan permainan dalam suatu pertandingan atau turnamen.

Prestasi optimal dalam olahraga dapat dicapai bila latihan diterapkan secara berkualitas, dan menganut konsep pembinaan piramida sebagai proses pencapaian tujuan (Bafirman, 2013: 39). Sasaran latihan adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi mencapai puncak prestasi (Emral, 2017:12). Sehubungan dengan hal tersebut, setiap cabang olahraga khususnya softball harus mengoptimalkan semua usaha pembinaan sehingga dalam proses pembelajarannya maupun latihannya diperoleh efisiensi dan efektifitas dalam mencapai tujuan meningkatkan prestasi.

Menurut Tim Penyusun Silabus Puskurbuk Kemdikbud RI (2014:13), pembelajaran olahraga softball telah tercantum dalam silabus SMA, dengan kompetensi dasar menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah

satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan serta mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi. Mengajar softball dalam pendidikan jasmani membantu mempersiapkan individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dan dapat menjadi suatu kesatuan dimana keterampilan dan taktik motorik dipelajari dari cukup aktif hingga aktif (Ali, Ward, Goodway, et al., 2014: 37).

Softball merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk kedalam kurikulum pendidikan jasmani, permainan ini membutuhkan penguasaan teknik dan waktu permainan yang cukup lama, maka permainan ini dimasukkan kedalam kegiatan ekstrakurikuler. Adanya ekstrakurikuler softball yang terdapat di sekolah-sekolah tertentu, maka guru olahraga atau pembina ekstrakurikuler harus dapat menguasai materi softball, teknik dasar dan peraturan permainan tersebut, sehingga tidak mengalami kesulitan dalam menjalankan kegiatan ekstrakurikuler ini.

Sekolah Menengah Atas dengan keunggulan olahraga softball di kota Yogyakarta adalah SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Sarana dan prasarana latihan olahraga permainan softball berlokasi di lapangan yang letaknya bersebelahan dengan sekolah. Ektrakurikuler softball dilakukan setiap hari Jum'at dan penambahan jam latihan pada hari Senin dan Rabu pada sore hari apabila mendekati adanya kejuaraan. Awal mula terbentuknya softball di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta yaitu adanya pertukaran pelajar ke Amerika Serikat dengan nama klub Brawlers pada tahun 2004. Dikarenakan banyak sekali event-event kejuaraan antar SMA/ SMK Se-DIY seperti Kasello Cup 2016, UNY Cup

2016, Wallet Cup 2017 dan Kulon Progo Cup 2017, SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta mulai mencari siswa yang berbakat dalam olahraga ini, sejak tahun itu.

Kegiatan ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta mempunyai anggota softball putra yang berjumlah 22 siswa, maka guru/ pelatih harus memberikan program latihan yang meningkat karena program latihan yang meningkat sangat berpengaruh pada pencapaian prestasi seorang atlet. Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh (Emral, 2017: 14). Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh (Akhmad, 2015: 91). Hal ini dapat disimpulkan bahwa proses latihan seharusnya disesuaikan dengan program latihan yang meningkat sehingga kualitas fisik seorang atlet dapat meningkat. Pencapaian prestasi dalam berbagai kejuaraan di tingkat daerah belum maksimal, setiap tahunnya saat mengikuti kejuaraan SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta menduduki peringkat dua pada tahun 2016, dan tahun berikutnya berturut-turut dengan peringkat yang sama dari tahun 2017-2018.

SMA Negeri 2 Wates merupakan sekolah yang juga memiliki kegiatan ekstrakurikuler softball yang terletak di Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. Kegiatan ekstrakurikuler softball dilakukan pada setiap hari Selasa dan Kamis di lapangan sekolah dan penambahan latihan pada hari Minggu di lapangan UNY Wates. Terdapat 20 siswa putra yang terdiri dari kelas X dan kelas XI yang mengikuti ekstrakurikuler softball di SMA Negeri 2 Wates. Namun, di sekolah ini

pencapaian prestasi softball ditingkat SMA/ SMK Se- DIY juga tidak memasuki peringkat tiga besar, selain program latihannya yang tidak maksimal, disamping itu karena pelatihnya hanya merupakan guru olahraga yang diberi wewenang untuk menjadi pembina ekstrakurikuler di sekolah tersebut.

Prestasi softball yang telah dicapai oleh kedua sekolah tersebut terlihat stagnan, kurang memuaskan bahkan cenderung menurun. Hal ini disebabkan pelatihan yang tidak sesuai program latihan atau kurangnya minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Hal tersebut dikarenakan oleh faktor keterbatasan waktu sehingga materi pada ekstrakurikuler softball tidak tersampaikan secara menyeluruh, peralatan latihan yang kurang memadai dan tidak memenuhi standar lapangan yang dimiliki. Pada dasarnya, beberapa faktor yang berpengaruh terhadap optimalisasi prestasi yaitu faktor internal yang mencakup sistem pembinaan dan sarana prasarana, dan faktor eksternal yang mencakup psikologis, rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, serta teknik dan *skill* yang dimiliki pemain.

Kondisi fisik merupakan bekal awal untuk mengikuti latihan olahraga serta kebutuhan dasar setiap cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan pondasi dan barometer pencapaian prestasi serta kemampuan biomotor atau komponen kebugaran yang diperlukan seorang atlet olahraga (Irianto, 2009: 14). Latihan peningkatan kondisi fisik dapat mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet (Hidayat, 2014: 50). Teknik, taktik dan psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila memiliki bekal kualitas kondisi fisik yang baik. Dengan demikian, atlet maupun olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang baik karena kondisi

fisik yang prima membantu pencapaian prestasi yang maksimal. Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung dan paru, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi (Nala, 2011:27).

Olahraga softball memerlukan unsur kondisi fisik untuk menunjang prestasi atlet. Jika dianalisa dari gerakan lari antar *base* (*base running*) pada olahraga softball diperlukan gerakan mulai dari kaki, tungkai, pinggul, dan lengan sebagai keseimbangan. Syafruddin (2011: 64) berargumen bahwa kondisi fisik atau kemampuan awal atlet dapat ditingkatkan melalui proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Unsur kondisi fisik tersebut sangat memungkinkan untuk mendukung tingkat keterampilan seorang atlet untuk berlari ke tiap-tiap *base* dalam permainan softball.

Dari beberapa teknik dasar softball yang telah disebutkan diatas, kelemahan permainan softball siswa ekstrakurikuler softball SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan SMA Negeri 2 Wates Yogyakarta terletak pada keterampilan dan kecepatan lari *base running* yang belum maksimal. Hal tersebut ditunjukkan pada saat pelaksanaan latihan, dalam latihan game antar tim, maupun pada saat separing dengan sekolah ataupun klub-klub lain. Kecepatan berlari dari *base* I dan ke *base* selanjutnya belum maksimal. Hasilnya, banyak terjadi “*tag*” atau bola lebih cepat sampai ke *base* dari pada pelarinya (*runner*). Pada latihan lari antar *base* juga terlihat, bahwa kecepatan dalam berlari masih banyak mengurangi kecepatannya sebelum menyentuh *base*, yaitu di *base* I. Terlihat gerakan yang salah atau tidak efisien saat melakukan teknik lari antar *base*, pada saat berlari



dari *home base* ke *baseII* atau selanjutnya, seringkali tidak menggunakan lengan sebagai keseimbangan saat berlari menuju *base* berikutnya.

Olahraga softball memerlukan gerakan mulai dari kaki, tungkai, pinggul, dan lengan sebagai keseimbangan. Jika dianalisa dari gerakan lari antar *base* (*base running*), secara teknis gerakan berlari antar *base* adalah gerakan yang spontan dan maksimal. Lari *base running* merupakan teknik dasar dalam permainan bola softball yang sebenarnya mudah tetapi apabila tidak dengan teknik yang benar maka akan mengurangi hasil kecepatan berlari.

Menerapkan metode latihan yang baik dan tepat merupakan upaya meningkatkan kecepatan berlari yang harus dilakukan. Agar mudah mempelajarinya, mengelola pemain dan mengemas metode latihan dengan bahan ajar secara menarik yang dapat merangsang minat belajar siswa agar tidak merasa jenuh, sebuah metode latihan perlu dirancang sesuai karakter pemain.

Salah satu teknik dasar dalam permainan softball, yang sering disepelekan fungsinya dan teknik dasarnya sehingga banyak yang tidak sesuai dengan yang diharapkan adalah kecepatan berlari. Latihan dengan menerapkan metode latihan yang baik dan tepat merupakan upaya meningkatkan kemampuan dalam kecepatan lari *base running* harus dilakukan. Agar pemain mudah mempelajarinya tanpa meninggalkan teknik dasar berlari, perlu dirancang sebuah metode latihan yang sesuai karakter siswa. Sebaiknya telusuri terlebih dahulu faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan lari *base running*, agar metode latihan yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik. Selain dari unsur utama atau komponen

fisik yang harus diperhatikan dalam melatih adalah prinsip-prinsip latihan agar latihan dapat dilakukan dengan benar dan tepat.

Kelincahan adalah komponen kesegaran motorik yang diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh. Kelincahan merupakan bagian keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan lanjutan. Kelincahan sangat diperlukan untuk kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Sangat dibutuhkannya kelincahan untuk mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Hal ini sangat erat hubungannya dengan olahraga softball sebagai pemain *infield* maupun *outfield*. Kelincahan yang tinggi merupakan modal disamping kecepatan karena pada kondisi saat pertandingan sangat memungkinkan sekali seorang atlet mengambil keputusan singkat, hal ini bertujuan untuk mengecoh lawan ataupun mendapatkan nilai.

Siswa SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan siswa SMA Negeri 2 Wates Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler softball tingkat kecepatan berlarnya belum maksimal, karena sering terjadi “tag” atau hasil bola yang dipukul lebih cepat sampai ke *base* dari pada pelarinya dan kemungkinan latihan yang diberikan kurang variatif sehingga hasil yang didapatkan siswa kurang maksimal. Tujuan meningkatkan hasil latihan pemain dalam kecepatan lari *base running*, perlu adanya penerapan latihan dengan metode latihan. Penelitian ini akan dicobakan dua macam metode latihan yang diterapkan dalam proses latihan kecepatan, yaitu

menggunakan latihan *sprint training* dan *shuttle run* kepada siswa SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan siswa SMA Negeri 2 Wates Yogyakarta dengan pembagian kelompok tinggi-rendah yang dibagi menggunakan tes kelincahan sebagai variabel atribut.

Latihan *sprint training* merupakan latihan yang dilakukan dengan intensitas atau kecepatan penuh yang diselingi waktu istirahat pada setiap sesi latihannya dan diselesaikan dalam waktu yang singkat serta dikerjakan berulang-ulang secara maksimal pada permukaan yang rata dan berpegas seperti rumput, matras atau tanah (Haugen, 2014: 3). Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run*. Latihan *shuttle run* atau lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya dengan menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Kelebihan latihan *shuttle run* adalah latihan ini berorientasi pada *footwork*, *speed* (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Apabila seorang *base runner* memiliki kecepatan dan kelincahan yang bagus, maka akan mudah dalam mendapat poin dalam pertandingan softball.

Menurut Salaj dan Markovic (2011:25) melompat, berlari, dan merubah kecepatan arah adalah hal yang spesifik variabel yang harus diperlakukan secara terpisah. Ketiga bentuk latihan tersebut sama-sama memiliki pengaruh yang baik dalam meningkatkan kecepatan berlari, sehingga akan berpengaruh pada

kecepatan lari *baserunning*. Tetapi disisi lain, kecepatan lari *base running* tidak hanya dipengaruhi oleh bentuk latihan yang diterapkan. Faktor individu (atlet) sangat menentukan terhadap penguasaan keterampilan yang dipelajari. Beberapa penelitian melaporkan bahwa peningkatan keterampilan berlari atau kelincahan sebagai akibat dari peningkatan kekuatan di otot ekstremitas bawah (Alves et al., 2010; Wong et al., 2010; Helgerud et al., 2011; Loturco et al., 2013).

Perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen, cara agar mengetahui bentuk latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *sprint training*, *shuttle run* dan kelincahan terhadap kecepatan lari *base running*. Berdasarkan observasi yang dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada siswa ekstrakurikuler putra SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan siswa ekstrakurikuler softball putra SMA Negeri 2 Wates Yogyakarta dengan judul pengaruh latihan *sprint training*, *shuttle run* dan kelincahan terhadap kecepatan *base running* ekstrakurikuler softball.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kecepatan lari *base running* perlu ditingkatkan pada siswa putra ekstrakurikuler softball SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wates Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019.
2. Terdapat beberapa faktor penyebab dalam pencapaian prestasi pada siswa putra ekstrakurikuler softball SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan siswa

putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wates Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019.

3. Ekstrakurikuler softball siswa putra SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wates Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019 , perlu menerapkanmetodelatihan yang efisien dan efektif dalam meningkatkan kecepatan lari *base running*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Begitu kompleksnya latihan *sprint training*, *shuttle run* dan kelincahan terhadap kecepatan lari *base running* softball, sehingga penulis membatasi masalah penelitian ini dan mengkaji lebih lanjut tentang latihan*sprint training*, *shuttle run* dan kelincahan terhadap kecepatan lari *base running* pada siswa putra ekstrakurikuler softballSMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wates Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan antara metode latihan*sprint training*dans*shuttle run*terhadap kecepatan lari *base running* pada siswa putra ekstrakurikuler softball?
2. Apakah ada perbedaan antara kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap kecepatan lari *base running* pada siswa putra ekstrakurikuler softball?

3. Adakah interaksi antara metode latihan *sprint training*, *shuttle run* dan kelincahan terhadap kecepatan lari *base running* pada siswa putra ekstrakurikuler softball?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, tujuan yang ingin penulis capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *sprint training* dan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *base running* pada siswa putra ekstrakurikuler softball.
2. Untuk mengetahui perbedaan antara kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap kecepatan lari *base running* pada siswa putra ekstrakurikuler softball.
3. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *sprint training*, *shuttle run* dan kelincahan terhadap kecepatan lari *base running* pada siswa putrakurikuler softball.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangsih baik secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak yang membutuhkan. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

##### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembang ilmu, khususnya yang terkait dengan olahraga softball dan peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kecepatan lari *base running*. Melalui penemuan aspek-aspek yang terkait akan menjadi referensi untuk pengembangan ilmu

dalam kajian ilmu olahraga softball dan peneliti selanjutnya dengan objek ilmu sprint training, shuttle run dan kelincahan pada siswa putra ekstrakurikuler softball.

b. Manfaat Praktis

Pengetahuan tentang *sprint training*, *shuttle run* dan kelincahan merupakan langkah awal untuk melihat kecepatan lari *base running* agar dapat tampil optimal dalam setiap pertandingan atau kejuaraan nasional maupun internasional. Manfaat praktis hasil penelitian ini sangat bermakna bagi para pelatih dalam rangka pembinaan ekstrakurikuler maupun menuju tingkat kejuaraan daerah hingga nasional untuk meraih prestasi yang optimal.